Напиток для избавления от лишнего веса. Перемешайте 1 столовую ложку лимонного сока и 2 столовые ложки мёда с 1 стаканом тёплой воды. Принимайте такой напиток каждое утро на пустой желудок. Это поможет Вам избавиться от лишних килограммов, а так же поддержит Ваше тело в хорошей форме.

Худеем на 5 кг. Эта диета позволяет сбросить 5 килограммов за две недели. Единственное условие, которое тебе необходимо выполнять – выпивать два стакана воды перед едой и не пить в течение двух часов после нее. Суть ее чрезвычайно проста. Перед каждым приемом пищи ты должна выпивать 2 стакана чистой воды. Ровно 2, никак не меньше. И через 15-20 минут можешь спокойно приступать к трапезе. Далее действует следующее правило – в процессе еды и в течение 2-ух часов после нее тебе строго запрещено пить любую жидкость. Когда пройдут два положенных часа, ты смело можешь выпить кружку любимого чая или кофе, но при этом без перекусов вроде пирожных и плюшек. Каким должно быть твое ежедневное меню: Завтрак: выпиваем 2 стакана воды. Завтракаем тем, что нашей душе угодно, при этом еду мы не запиваем, и не пьем в течение 2-ух часов после. Обед: выпиваем 2 стакана воды и обедаем без ограничений на меню обеда нет. При этом еду мы не запиваем, и пообедав, не пьем в течение 2-х часов. Ужин: Выпиваем 1 стакан воды. Если хочешь, выпей 2 и поужинай без гастрономических ограничений. Не запивай пищу и не пей в течение 2-х часов после!!!

Хочу рассказать вам, как можно без проблем и без голодовок похудеть или держать вес стабильным. Как только проснулись - выпиваем 2 стакана теплой воды натощак. У кого нет проблем с желудком, добавляйте сок половинки лимона, так даже лучше. ЗАВТРАК (8-9 часов утра) Через 20 минут после 2 стаканов воды. Во время еды пить нельзя, запивать еду нельзя, только за 20 минут ДО и через два часа ПОСЛЕ Каша овсяная, приготовленная на воде (запаренная), с измельченными грецкими орехами (3 ореха или 6 половинок) 4 столовых ложки овсянки перемешиваете с орехами, заливайте кипятком так, чтобы вода полностью покрыла овсянку, но не поднималась выше уровнем. Закрывайте крышкой. Через 10-15 минут открывайте, вода должна полностью испариться и впитаться, добавляйте 2 чайные ложки корицы, столовую ложку жидкого меда и немного лимонного сока. Все тщательно перемешиваете, полезная каша готова. В ней все, что необходимо для красоты волос, ногтей и кожи. И это оооочень вкусно, поверьте :) Приучите себя к подобному завтраку, это занимает мало времени, сытно и питательно. После завтрака 2 часа не едим и не пьем, нельзя. Перекус (10-11 часов) Выпиваем два стакана воды, ждем 20 минут. После можно съесть яблоко, предпочтительно зеленое, творог обезжиренный или йогурт. После перекуса не пьем в течение двух часов.

Самые полезные завтраки: - яичница или омлет - овсяная каша с добавлением фруктов или сухофруктов - мюсли, заправленные соком или молоком - гречневая каша с молоком - фруктовый салат - овощной салат с зеленью - творог с фруктами - цельнозерновой хлеб - йогурт - низкокалорийный сыр

Диета:"Любимая": За 7 дней уходит до 10 кг. без возврата + очищается организм. 1 ДЕНЬ: питьевой (пьем все что хотим, в том числе бульоны) 2 ДЕНЬ: овощной (кушаем салаты в любом количестве, желательно с добавлением капусты (она жиросжигатель) ) 3 ДЕНЬ: питьевой 4 ДЕНЬ: фруктовый (кушаем фрукты, желательно грейпфруты (жиросжигатель) ) 5 ДЕНЬ: белковый (кушаем яйца, филе курицы (вареное), можно йогурты) 6 ДЕНЬ: питьевой 7 ДЕНЬ: выход Завтрак: чай, 2 вареных яйца. Перекус: фрукт Обед: бульон (можно сварить легкий супчик с рисом или гречкой) Перекус: фрукт Ужин: салатик (заправка: растительное масло и соль)

**Похудела с 59 до 54КГ за 8 дней**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

1. Есть надо мало не по калориям, а по количеству и через равные промежутки (короче не надо кусочничать).
2. Сократить потребление соли.

3) Углеводов употреблять не более 50 гр. в день.

4) Не есть после 18-00. Точнее после 18-00 нужно пить кефир, не более 400гр. в день.

5) Пить примерно 1 литр воды в день. Я лично пила только чай “Каркаде“ и чай с лимоном.

6) По утрам пила 1 стакан воды, предварительно размешав туда 1ч.л. яблочного уксуса.

7) СПОРТ!! причем СПОРТ с особой заметкой. В этот раз я занималась всего 2 раза в день по 35-40 мин - утром и вечером. И худею еще быстрее. ТАК ВОТ В ЧЕМ ПРИКОЛ - надо заниматься спортом до тех пор, пока тебя не пробьет ПОТ. Когда я упражнялась - я так же одевала на живот простой пояс для похудения, чтобы пот с живота быстрее сходил.

ВСЕ МЫ ХУДЕЕМ в основном за счет воды.

ЗА эти 8 дней - я подсчитала, что из категории жиров я сбросила только 1 кг (т.е. где-то по 130гр. жира в день).

Соответственно соль выводится посредством физ. нагрузок и выведения ПОТА. Сахар выводится простым ограничением потребления углеводов. А фекалии - кефирчиком, который мы будем пить после 18-00.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВЫВЕСТИ СОЛЬ - это занятие спортом до ПОЯВЛЕНИЯ ПОТА - это так эффективно - ПОВЕРЬТЕ!!! И еще очень хорошо после каждой физической нагрузки, полежать 10 мин. в горячей ванне - это очень ускорит обменные процессы и еще больше выведет концентрированную СОЛЬ.

Может, конечно, я ошибаюсь - у всех по разному устроен организм, может это вам не подойдет - НО ТО, ЧТО МЫ ВСЕ В ОСНОВНОМ ХУДЕЕМ ЗА СЧЕТ ВОДЫ - В ЭТОМ Я УВЕРЕННА! Это ведь представьте, сколько надо ничего не жрать, чтобы скинуть 8 кг пусть даже за 2 месяца. Тем более у человека, который к примеру весит 65кг - жиров-то лишних всего КИЛОГРАМ от силы 5 или 6 (если не верите, прикиньте мысленно и взвестье свой жир на весах

**Диета Похудеть за 2 дня!**

На завтрак приготовь фруктовый салат из 1 яблока и 1 апельсина или 2 мандаринов, заправленный натуральным йогуртом. Выпей чашку чая без сахара. Если ты привыкла пить сладкий чай, добавь чайную ложечку меда. В обед побалуй себя отварной нежирной говядиной или куриной грудинкой (150 г), салатом из свежих или тушеных овощей, твердым сыром (50 г).

Лучше есть меньше, но чаще. Поэтому между обедом и ужином обязательно выдели время для полдника - выпей стакан травяного чая или минеральной воды, съешь апельсин, мандарин и киви - рыба (150 г), приготовленная на пару, и овощной салат с соусом из оливкового масла или - лимонного сока.

В салат добавь 3 чайные ложки пророщенной пшеницы - в ней очень много витаминов и минимум калорий. Перед сном, когда обычно очень хочется кушать, перекуси йогуртом или низкокалорийным творожным десертом, выпей стакан вишневого или сливового нектара.

**Фруктово-овощное изобилие чтобы срочно похудеть за 2 дня**

Твоя цель – покрасоваться в понедельник в новой юбке, а она не сходится на талии? Тогда выбери для себя такую [диету для быстрого похудения](http://www.nicelady.ru/content/blogcategory/137/182/).

**Худеем 1 день суббота**

Начни день с фруктового салата: персики, абрикосы, яблоки, консервированные дольки ананаса нарежь кубиками и полей йогуртом. Напиток для твоего завтрака - кофе без сахара или травяной чай. Исключением может стать черный чай с лимоном, но, ни в коем случае не с молоком!

Между завтраком и обедом выпей стакан травяного чая, не газированной воды, а еще лучше - ананасового сока (внимательно изучи этикетки на упаковках и выбери сок без сахара).

На обед съешь еще одну порцию фруктового салата, только употребляй уже другие фрукты, например, сливы, груши, малину.

До ужина утоляй голод ананасовым соком или не газированной минеральной водой. Потом угостись арбузом, а за 20 минут до сна выпей немного ромашкового чая.

**Худеем 2 день воскресенье**

Для воскресного завтрака подойдет морковный или смешанный овощной сок. Кроме того, запеки в духовке 4 больших помидора. Предварительно немного посоли, поперчи и посыпь приправой для овощей, например базиликом.

Твой ланч сегодня - это большая порция овощного салата, например, из огурцов, помидоров, редиса, сладкого репчатого лука, листьев салата и болгарского перца. Посоли и поперчи, заправь лимонным соком. Выпей стакан травяного чая или минеральной воды.

На обед отвари в кипящей подсоленной воде ассорти из свежих овощей - брокколи, цветную капусту, зеленый горошек, шпинат, морковь. Можешь добавить к овощам тертый твердый сыр и запечь в духовке или микроволновой печи. Плюс, конечно же, травяной чай или не газированная минеральная вода

1. Только кефиром (6-8 стаканов в день).

2. 250 г риса в день без масла и соли, 2-3 помидора или 2-3 ложки подслащенного яблочного желе.

2. Только картофелем, сваренным в мундире, без соли или же растолченным с небольшим количеством растительного масла. 5-6 штук в день вам не повредят и не очень надоедят.

3. Съедайте в день полтора килограмма сырых овощей (или тушеных без масла).
Полный вариант диеты рассчитан на 14 дней. Но эффект похудения заметен уже через 2 дня! Причем, как гарантируют диетологи, результат сохраняется продолжительный период. Эта диета положительно воздействует на здоровье – нормализует обменный процесс веществ и помогает избавиться от отёков, выводит шлаки и токсины из организма.

Необходимо соблюдать правило трёхразового питания – завтрак, обед, ужин.

Завтрак: только чашка черного чая или кофе.

Обед и ужин: предлагается некое разнообразие. Это может быть порция фруктов(свежих) и 1-2 яица(вареных), либо порция мяса(200  граммов вареной говядины, или 500 граммов рыбы вареной, или  500 граммов куриного вареного мяса) с салатом из овощей. А так же стакан свежевыжатого морковного или томатного сока, или стакан кефира.

В течение дня выпить 1,5 литра чистой или минеральной воды, полностью исключить из рациона питания мучные, сладкие блюда и не употреблять соль и сахар. Рацион второго дня такой же.